№ 19. Warszawa 9 Maja 1908 r. Rok 3.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce:
Na 1 stronicy okładki 30 kop.
Na innych stronicach 20 kop.
Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedynczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony hygienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody, racjonalnej kosmetyce i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Kwestje drażliwe w oświetleniu etycznem.

VII.

Pierwiastek seksualny w przyrodzie.

My ludzie różnimy się od czworonogów naszą mową, chodem pionowym na dwu nogach, a między innymi różnimy się też i tem, że naszym dzieciom *potrzebne* jest płciowe uświadomienie. Wydaje się, że ludzkość musiałaby prędzej czy później wymrzeć, gdyby nie owe wszystkie płciowego uświadomienia propagatorki, owi zasuszeni uczeni profesorowie i lekarze, cuchnący karbolem, gdyby ci wszyscy nad dzieckiem się nie ulitowali i nie wyjaśnili mu znaczenia aktu zapłodnienia za pomocą pyłku u roślin, nie wytłomaczyli mu, że u tasiemca są obie płci w jednem umieszczone ciele, u zwierząt zaś wyższych na jednopłciowe typy zróżnicowane, że t. zw. „mleczko" i „ikra" u ryb służą nie tylko do jedzenia, lecz tymże rybom do zachowania gatunku etc. „Przeto — brzmi ścisły wniosek—widzisz z tego, mój mały, młody człowieku, że i my ludzie rozmnażać się musimy, a musisz wybaczyć, że odbywa się to w sposób tak obrzydliwy i wstręt budzący! My sami czynimy to bardzo niechętnie i tylko z musu, nie ma bowiem niestety innej w tym kierunku metody!.."

Tak przygotowane dziecko bierze jeszcze lekarz w grube ręce i obrzydza mu do reszty obcowanie płciowe, grożąc mu najstraszliwszymi cierpieniami i chorobami, na każdym kroku nań czychającymi — i to właśnie w czasie, gdy matka-przyroda jak najusilniej nad tem pracuje, by z dziecka uczynić kwitnącego zdrowiem i silnym płciowym popędem człowieka, zdolnego wypełnić związany z istnieniem jego obowiązek zachowania gatunku, rozmnażania się.

Możliwe, że współczesne warunki rozwoju i życia człowieka nie znoszą swobodnego wzrostu i dojrzewania naszych dzieci, którym cieszą się kwiaty i zwierzęta w wolnej przyrodzie. Lecz czyż z tego koniecznie wynika, ażeby je straszyć bezwzględnie i zawsze straszydłem sklejonem z łachów hygieny, pedagogii, patologii, nauk przyrodniczych i mistycyzmu religijnego?... Czyż koniecznie należy oczekiwać na przyjście we krwi dziecka popędu płciowego z całym owym arsenałem tępej i bezużytecznej broni w ręku, która go może skrzywić tylko, nie mogąc nigdy zniszczyć — zamiast oczekiwać go i witać wieńcem różanym pełnego czci szacunku?..

„Ależ właśnie o to nam chodzi!" odpowiedzą wszystkie owe czułe wychowawczynie i przemądrzali pedagodzy. „My właśnie pragniemy, my dążymy do tego, ażeby dziecię nauczyło się czcić święte prawo zachowania gatunku; a czyliż można w duszy dziecka, u którego seksualność jeszcze drzemie, w sposób lepszy wzniecić cześć dla miłości, jak wskazując mu jej potęgę, panującą w całej przyrodzie?" Ciekawe jednak, że wszyscy najwięksi poeci, śpiewając hymn miłości, ową wiedzę pozostawiali zawsze na boku. Romeo, Werther, Tristan, Gustaw w „Dziadach" kochali zapamiętale i z pełną swych uczuć świadomością, nie ucząc się jednak miłości u robaków, śledzi i roślin, a dyalog Platona o miłości sięga w jej istotę z pewnością o wiele głębiej, niż pseudo-poetyckie i pseudo-naukowe ględzenia berlińskiego „przyjaciela ludzkości i przyrody", osławionego Wilhelma Bölszego, który zanudza swych czytelników (polecam — naszym uświadomicielkom!..) opiewaniem miłości w przyrodzie.

Niewątpliwie: znaczenie popędu płciowego w przyrodzie łączy się zawsze ściśle z dążeniem do zachowania gatunku; u człowieka jednak ma on prócz tego jeszcze *znaczenie kulturalne*, które kryje się w czemś innem: w *erotyce*, w sprawie i potrzebie *dusz*, a nie tylko płciowych organów, jak to sądzą uznani rzeczoznawcy, specjaliści od płciowych chorób...

W ogólności świadomość ta i duchowa potrzeba jest oczom dziecka zakryta; nie pojmie ono, że ktoś się może powiesić lub utopić z miłości dla kobiety; dojdzie zaś do tego nie drogą nauki, lecz rozwoju *uczucia*. Wszystkie, najbardziej wyrafinowane sposoby zapładniania i rozmnażania się, które istnieją w naturze, te może dziecko drogą nauki pojąć.

Nie znajdzie jednak dziecię nigdy związku między pyłkowaniem u roślin a życiem płciowem człowieka, lub co gorsze, jego ideały pójdą w kierunku fałszywym, co jest właśnie cechą naszego chrześciańsko-przyrodniczego, czy też przyrodniczo-chrześciańskiego wieku. Doszliśmy już dziś do tego, że ideały miłosne naszych przodków stały się dla nas ideałami hodowli rozpłodowego bydełka.

Tako rzecze Zarathustra: „Małżeństwo, tak oto zwą zamieszkującą dwoje chęć ku stworzeniu jednego, potężniejszego od tych, co stworzyli". Lecz ten że oto Zarathustra został właśnie pojęty przez p. Ellen-Key i orszak jej wielbicieli jako twórca „poprawnej rasy ludzkiej" i za swego uznany...

Zdaje mi się, że prawo samej namiętności, prawo miłości jest o wiele świętszem od prawa rozmnażania, a boginię Wenus należałoby raczej uczynić władczynią Cerery, bogini płodności, aniżeli przeciwnie. Czyż bowiem nie najgoręcej kocha człowiek półdziecię, który jeszcze nic o rozmnażaniu, o prawach utrzymania gatunku nie wie? Miłość rodzicielska dla dziecięcia, także i dziecięcia dopiero oczekiwanego, rozdwaja naturalnie ów pierwotny, jednolity przedtem strumień miłosnych uczuć. Isolda umiera przy zwłokach Tristana; wraz z nim umiera też i jej miłość. Lohengrin zaś odchodząc pozostawia Elzie nadzieję syna, a z nią zostawia jej możność istnienia.

Wskazując dziecku ów pozornie jedyny cel miłości, zanim zrodzi się w nim tęsknota ku drugiej płci sama z siebie, uniemożliwia się już tem samem — traktując nb. rzecz teoretycznie — możność powstania w jego duszy w przyszłości mocnego, pięknego uczucia.

Dziecię takie wpada w mroczną i duszną atmosferę fałszywej wstydliwości już na sam widok płci drugiej, co nie rzadko u uświadomionych przedwcześnie wydarza się dziewcząt. Przeważnie jednak i na szczęście bogactwo naszej duszy jest tak wielkie, że porzuca się nietylko matkę i ojca, ale i studya nad historyą rozwoju gatunków, ażeby pójść za ukochanym lub ukochaną.

Walka z bajką o bocianie jest już dziś chyba najzupełniej bezprzedmiotową. Prawie, że już dziś niema rozsądnego dziecka, które przekroczyło już rok dwunasty, a choćby czternasty życia, coby w nią wierzyło.

Lecz te baśnie o rozmnażaniu, które się dziś dziecku opowiada, zawierają *część* prawdy i dlatego gorsze są od zupełnego kłamstwa. Jeżeli już istotnie potrzebnem jest sztuczne uświadamianie płciowe młodzieży, to o wiele bardziej odpowiada temu celowi dobrze pokierowane *studyum historyi*. Historya bowiem wykazuje co krok jak najdobitniej, jak ważnym, jak dominującym czynnikiem w sprawach ludzkich jest miłość jednej płci ku drugiej. Musi być jednak nauczaną inaczej, niż się to dzieje dzisiaj. Nie należy przedstawiać tryumwira Antoniusza jako człowieka słabego dlatego, że „z powodu kobiety panowanie nad światem utracił", lecz wskazywać nań, jako na wielkiego Rzymianina, jakim był w istocie, który ugiął kolana przed wielkością kobiety, bo był mężczyzną. Nie należy przed młodzieżą przemilczać trwożnie roli, którą odgrywała kobieta w życiu największych mocarzów tego świata; owszem, powinna młodzież wiedzieć o tem, że żaden istotnie harmonijny, żaden *pełny* nie istniał charakter, na którego dojrzewanie nie wpływałyby młodzieńcze pocałunki; że wogóle nic istotnie wielkiego w historyi nie odbyło się, ani powstało bez udziału kobiety.

Nie wynika oczywiście z tego, ażeby zaniedbywać nauki przyrodnicze. Owszem i im więcej nauk przyrodniczych, tem lepiej. Lecz nie wysuwać z nich właśnie na plan pierwszy tego, co może zaciemnić pogodę dziecięcego umysłu; nie traktować przed dzieckiem pewnych rzeczy jako „zło konieczne"; nie wysilać się na jakiś specyalny sposób podawania „wiadomości złego i dobrego", bo nie ma nic złego, ani nic brzydkiego w przyrodzie i jej życiu.

Es.

S. HIDDEN.

ODRODZENIE.

I.

Byłem brzydki, jak Quasimodo. Byłem wcieleniem wszystkich, jak mi się zdawało, defektów fizycznych, obrazem ludzkiej brzydoty w jej najdoskonalszej formie, chodzącą pamiątką chwili zniechęcenia tworzącej natury, która zakpiła sobie ze mnie w okrutny sposób, rzucając mnie — dziwaczny swój kaprys — na wieczne upokorzenia mej drażliwej miłości własnej, chorobliwie wysubtelnionej jeszcze przez życie. Gdybym chociaż miał nerwy, jak postronki i nie czuł tysiącznych objawów wstrętu ze strony otoczenia! Gdybym chociaż żył na bezludnej wyspie, aby nic nie przypominało mi o palącem piętnie brzydoty, które nosiłem na sobie! Niestety, żyłem wśród ludzi, okrutnych, brutalnych ludzi, którzy z rozkoszą, jak przypuszczałem, dawali mi poznać przy każdej sposobności cały ogrom mego upośledzenia, a ja miałem dość wrażliwe nerwy, aby to wszystko odczuwać i cierpieć...

Nikt może w tym stopniu, co ja, nie ocenił wszystkich braków naszych towarzyskich stosunków. Przestałem zupełnie wierzyć w istnienie taktu, tej wrzekomej zdobyczy naszego życia cywilizowanego, która ma łagodzić i uszlachetniać stosunki między ludźmi. Z wyjątkiem kilku najbliższych osób, przywykłych do mnie od szeregu lat, nikt nie umiał ukryć wstrętu, jaki budziła powszechnie moja powierzchowność. Być może, dzięki niezmiernej wrażliwości, zdolny byłem dostrzegać u innych takie szczegóły zachowania się w stosunku do mnie, które wymknęły by się nawet zawodowemu psychologowi, gdyby istniał podobny zawód. Lekkie nieprzyjemne skrzywienie twarzy na mój widok, odmienny ton rozmowy ze mną, brzmiący często źle zamaskowaną nieznośną litością, naprężone obchodzenie się ze mną dawały mi poznać w najszczęśliwszych wypadkach chłodną pogardę lub poniżające współczucie pod maską zewnętrznej przyzwoitości. Wiedziałem, że nie było takiego taktu, który by mi pozwolił zapominać o mem upośledzeniu i czuć się równym innym ludziom.

Z hygieny społeczno-etycznej.

I.

Alkohol i gruźlica.

W ostatnich zwłaszcza czasach mnożą się głosy poważnych badaczy, wskazujących na związek między alkoholizmem a gruźlicą. Międzynarodowy kongres dla zwalczania gruźlicy w Paryżu w r. 1905 powziął następującą uchwałę. Ze względu na ścisły związek między alkoholem i gruźlicą, ważną jest rzeczą zwalczać jednocześnie obydwa te stany patologiczne. Plötz w bardzo pouczającym artykule zwraca na to uwagę, że alkohol wytwarza zwyrodnienie, objawiające się często pod postacią skłonności do gruźlicy. Inni badacze, rozporządzający bogatym materyałem, twierdzą również, że alkohol, zwłaszcza u dzieci, zmniejsza w znacznym stopniu ich odporność przeciwko gruźlicy.

Dokładne bardzo badania Leubuscler'a w Meiningen wykazały, że w pewnym powiecie, gdzie już dzieci dostawały wódki, znaczna ich ilość cierpiała na skrofuły, a następnie między robotnikami bardzo często występowała gruźlica. Znany badacz alkoholizmu, Arrivé, wymienia gruźlicze zapalenie opon mózgowych, konwulsye i wrodzoną słabość ustroju, jako trzy główne przyczyny przedwczesnej śmierci dzieci pijaków. Prof. Martius jest również zdania, że alkoholizm chroniczny zmniejsza odporność człowieka na zarazek gruźliczy, przy usposobieniu zaś odziedziczonem, należy zwracać uwagę nie tyle na to, czy przodkowie byli dotknięci gruźlicą, ile na to, czy nie przedstawiali jakich objawów zwyrodnienia. Alkohol usposabia niewątpliwie w znacznym stopniu do wszystkich *chorób chronicznych*, a między niemi szczególnie do gruźlicy; nie może być dwóch zdań o tem, iż ułatwia on wogóle zakażenie. Musimy tutaj podnieść i tę

Pamiętam okropne godziny rozgoryczenia, które spędzałem często w samotności, przeklinając świat cały i siebie samego, nienawidząc ludzi, którzy mnie tak nielitościwie traktowali i swą odrażającą powierzchowność, która była dla mnie przyczyną tylu cierpień. Pamiętam dziwny rozłam, jaki zachodził wtedy między mojem wysubtelnionem, obdarzonem wielkiem poczuciem piękna, wewnętrzem ja, a zewnętrzną nieodłączną brzydotą, która kalała i dręczyła moją istotę, jak plamy błota na czystem ubraniu. Byłem zdolny, stojąc przed lustrem i patrząc z odrazą na swoją podobiznę, czuć taki wstręt do siebie, jaki się czuje do jakiegoś obmierzłego gadu, wygrażać sobie pięścią i zgrzytać zębami z wściekłości, że tą obmierzłą istotą jestem ja!.. Patrzyłem całemi godzinami na swoją skrzywioną głowę, jakby wiecznie oglądającą się gdzieś na lewo, na wstrętne włosy z jasnemi końcami, które jeżyły się jak szczecina, i na strzępek jaśniejszych włosów z boku głowy, które niewiadomo dlaczego rosły prędzej i zawsze sterczały niezgrabną kępką, wyglądającą jak ucho sowy; na twarz, usianą bliznami po ospie, które powygryzały mi w kilku miejscach brwi, na nos, fatalnie załamany pośrodku i wznoszący się na końcu w ciekawie sterczący koniec o kształcie ogórka, zabarwiony przez dużą czerwoną plamę, która ciągnęła się stąd wbok, dochodząc do lewego ucha i spuszczając się wdół aż do górnej wargi.

Musiałem przyznać się w duchu, że stanowiłem pocieszną figurę! Dziwaczności mego wyglądu dopełniało jeszcze brzydko odstające prawe ucho, podczas gdy lewe było zupełnie normalne. Miałem przytem wadę nerwową, pozostałą po upadku ze schodów w latach dziecięcych, kiedy zniekształciłem sobie także nos; przypuszczam, że musiałem, spadając, uchronić się wstrząsającym wysiłkiem strachu od wybicia sobie oka przez jakiś twardy przedmiot po drodze — być może, wystający koniec żelaznej ornamentacyi poręczy schodowej — i odtąd mrugałem co chwila nerwowo jednem okiem, krzywiąc przytem śmiesznie twarz...

Próbowałem nieraz uprzytomnić sobie wrażenie, jakie robiła moja powierzchowność na ludziach... Przekrzywiona głowa z kępką sterczących włosów i odstającem uchem, a pośrodku czerwony ogórek zamiast nosa i mrugające ciekawie oko...

Lecz największem mojem nieszczęściem było to, że przy tak miłym wyglądzie—zakochałem się!... Fakt ten był do zawdzięczenia kardynalnemu błędowi natury — częściej wydawało mi się to wyrafinowaną, okru-

ważną okoliczność, iż głód i alkohol zmniejszają wytwarzanie się specyficznych przeciwciał i ujemnie wpływają na bakterjobójcze własności krwi. Tak niesłychanie ważny dla naszego ustroju prawidłowy skład soków ulega poważnej zmianie przy używaniu alkoholu. Wszystkie tkanki ulegają stanowi podrażnienia, objawiającemu się przez nadmierną reakcyę na wszelkie bodźce zewnętrzne, które przedtem nie wywierały żadnego działania.

W ostatnich czasach oświadczają się również głosy poważnych badaczów przeciwko stosowaniu alkoholu w chorobach zakaźnych. Zmniejsza on wytwarzanie się ciał uodporniających, a tem samem i reakcyę ustroju na zarazki chorobotwórcze. Nadto należy poważnie rachować się i z tym faktem, że alkohol oddziaływa zgubnie na układ nerwowy, a niewątpliwą jest rzeczą, że cierpi on i przy gruźlicy. Badania doświadczalne wykazały, że zakażając świnki morskie lasecznikiem gruźliczym i podając im jednocześnie alkohol, można łatwo wykryć objawy zwyrodnienia w niektórych nerwach. Podnoszą również i ten fakt, że już w początkowem stadjum gruźlicy, można obserwować pewne objawy patologiczne, wskazujące na silne podrażnienie układu nerwowego; należą tutaj: przyśpieszenie działalności i skargi chorych na bicie serca. Prawie u wszystkich chorych na płuca możemy znaleźć objawy neurastenii lub histeryi. Niepomyślny stan układu nerwowego oddziaływa zgubnie na przebieg gruźlicy, zasługuje więc przy leczeniu na baczną uwagę.

W znacznej więc liczbie przypadków gruźlicy alkohol jest przeciwwskazany, a zwłaszcza przy skłonności do *krwotoków*. Nie można jednak wiedzieć, który chory ma skłonność do krwotoków, a już pierwszy krwotok może być śmiertelny. Systematyczne więc podawanie alkoholu chorym na płuca jest stanowczo szkodliwe. Niewątpliwie wysiadywanie w knajpie w złem i zadymionem powietrzu i nadużywanie alkoholu może przyczynić się w znacznym stopniu u usposobionych jednostek do wywołania gruźlicy. A nadto nie należy zapominać i o tym ważnym fakcie, że alkohol i pośrednio przyczynia się do szerzenia gruźlicy, obniżając poziom społeczny i etyczny. Biedna ludność wydaje ostatni grosz na alkohol, pozbawiając się w ten sposób właściwego odżywiania i osłabiając ustrój. Trzeba również energicznie walczyć z tym przesądem, że alkohol jest środkiem odżywczym i wzmacniającym, jest on raczej środkiem paraliżującym działalność komórki. Każdy pijak jest kandydatem na suchotnika, w leczeniu gruźlicy należy wstrzymać się od stosowania alkoholu. Sanatorya dla suchotników powinny uważać za swój święty obowiązek ostrzegać przed alkoholem i przyzwyczajać chorych do życia hygienicznego. Lekarze powinni koniecznie dojść do przekonania, że jak wszystkie choroby, tak i gruźlicę można wyleczyć bez alkoholu.

Illustrują nam to wymownie szpitale angielskie, gdzie chorym na gruźlicę nie dają ani kropli alkoholu, a jednak wyniki są bardzo zachęcające. Alkohol da się łatwo zastąpić przez inne środki pobudzające i odpowiednie odżywianie chorego. U cierpiących na gruźlicę, sprawy oksydacyjne są wogóle zmniejszone, ponieważ pewna część płuc wcale nie funkcyonuje. Również w ciężkich przypadkach gruźlicy i tak zwane „oddychanie tkankowe" jest znacznie zmniejszone, albowiem i alkalescencya soków jest znacznie zmniejszoną!

---

tną celowością — że uczyniwszy mię niedołężną parodyą człowieka, *curiosum* jego cech zewnętrznych, obdarzyła mię duszą gorącą i uczuciową, jak u innych ludzi, a nawet o wiele subtelniejszą. Nic więc dziwnego, że uległem uczuciu, tak śmiesznie nie licującemu z mymi zewnętrznymi kształtami.

Stało się to powoli, miłość moja wyrosła stopniowo z uczucia dziecięcej przyjaźni, która łączyła mię za czasów szkolnych z miłą, tkliwie przywiązaną do mnie dziewczynką, młodszą ode mnie o pięć lat, córką ludzi, zaprzyjaźnionych z mymi rodzicami i mieszkających przez długi czas w jednym domu z nami. Wyśmiewany przez kolegów, opuszczony i nielubiony przez wszystkich, uciekałem często do mej drogiej przyjaciółki Zosi, która jedna dobrem dziecięcem sercem przywiązała się szczerze do mnie, odwzajemniając mi się za zabawy, które z zapałem i przejęciem obmyślałem i urządzałem dla niej. Istotnie, nikt tak nie umiał bawić małej Zosi, jak ja. Cała moja inteligencya i pomysłowość służyła mi do wyszukiwania coraz to nowych kombinacyj, mających na celu ożywić i zająć dziecięcy umysł mej przyjaciółki, i grzebiąc się całemi godzinami wśród lalek, wózków, miniaturowych naczyń kuchennych i innych zabawek, czułem się tak szczęśliwy, jak nigdy w życiu. Za drobne pieniądze, otrzymywane od rodziców, oddałem do blacharza jej małą kuchenkę, aby urządził z niej według mych wskazówek „prawdziwą" kuchnię, w której można było palić drewkami z zapałek, i z której dym wychodził przez komin! I byłem niewymownie szczęśliwy, patrząc na radość Zosi, gdy mogła ugotować sobie na swej małej kuchence garnuszek wody. Opowiadałem jej bajki, które układałem sam, posiadając niezmiernie bujną wyobraźnię i dar wymowy. Dość, że Zosia w krótkim czasie nie mogła się wprost obejść bezemnie, a ja przywiązałem się do niej całą siłą opuszczonej, cierpiącej duszy, która znalazła w jednej istocie żywe i szczere współczucie.

Gdy Zosia podrosła i zaczęła się kształcić, nie chciała mieć innego korepetytora jak mnie. Zastanawiam się nieraz, skąd mogło pochodzić to dziwne, nienaturalne przywiązanie dziewczynki do podobnego potwora, jak ja. I dochodzę do przekonania, że wypływało to z jej dziwnie nieśmiałej, samotnej i uczuciowej natury, która nie mogła pozostać obojętną na niezmierne, dochodzące do chorobliwej manii oddanie, jakie jej okazywałem i ustawicznie podtrzymywane zainteresowanie do mnie za pomocą pracowicie obmy-

Należałoby więc w leczeniu unikać tych wszystkich środków, które zmniejszają energję spraw oksydacyjnych w ustroju. Ograniczenie energii przemiany materyi wynika z tego, że alkohol tamuje wszystkie sprawy biologiczne w protoplazmie żywej, a nadto potrzebuje wiele tlenu dla własnego spalenia. Jako dowód, że alkohol ogranicza sprawy oksydacyjne w ustroju, przytaczają i ten fakt, że przy alkoholizmie chronicznym kwas moczowy osadza się w znacznej ilości we wszystkich tkankach ustroju. W moczu alkoholików kwas moczowy znajduje się w wielkiej ilości. Również nie utrzymał się pogląd, że alkohol jest środkiem zaoszczędzającym białko; także podlega wątpliwości i jego przeciwgorączkowe działanie.

Dr. Gabryłowicz, lekarz kierujący sanatoryum dla suchotników w Halila, jest nadzwyczaj zadowolony z otrzymanych wyników leczenia suchotników bez alkoholu. Doszedł on do następujących wniosków:

1. U chorych leczonych bez alkoholu poprawia się apetyt.
2. Chorzy zyskują prędzej na wadze.
3. Podwyższenia temperatury obserwować można rzadziej.

Lekarze francuscy słusznie nazywają alkoholizm gruźlicą w zarodku. Badacze francuscy Archard i Gaillard znaleźli i dowiedli przez ścisłe prace doświadczalne, że alkohol przyspiesza u świnki morskiej sprawę gruźliczą. Jest on niewątpliwie przyjacielem bakteryi i zarazków i ułatwia w ustroju działanie lasecznikowi gruźliczemu. Wszystkie niewątpliwie środki, jakie państwo i osobnik stosują, by ograniczyć spustoszenia wyrządzone przez alkoholizm, są naszymi cennymi sojusznikami i w walce z gruźlicą.

Andrzej Legrain dowiódł klinicznie i doświadczalnie, że alkohol pracuje dla gruźlicy, i że potomkowie pijaków często zapadają na nią. Gruźlica rozszerza się w tych okolicach mianowicie, gdzie ludność podupada przez alkoholizm. Podkopuje on energię życiową ustroju i sprowadza zwyrodnienie ważnych dla życia narządów. W szeregu ważnych przyczyn gruźlicy, jak zapalenie opłucnej, dziedziczność i przymiot, wymienia dr. Sokołowski i alkoholizm. Większość suchotników, jak poświadcza ten autor, rekrutuje się z nałogowych pijaków. Alkoholizm sprowadza zupełny upadek ustroju, co w połączeniu z pogorszeniem się moralnych i materyalnych warunków życia, prowadzić musi do gruźlicy.

(*Die Alkoholfrage — Zdrowie*).

II.

O zawieraniu małżeństw przez ludzi nerwowych i psychopatycznych.

Chcąc ocenić, kiedy choremu nerwowemu może lekarz na małżeństwo pozwolić, a kiedy nie, trzeba zadać sobie pytanie, jakie korzyści ma taki osobnik z małżeństwa, a z drugiej strony, jakie strony szkodliwe. Małżeństwo reguluje po pierwsze odbywanie stosunku płciowego.

Ludzie nerwowi (mowa tu o mężczyznach) wpadają zwykle w 2 ostateczności. Albo zupełnie wstrzy-

---

ślanych rozrywek. Czułem to instynktownie już wtedy i drżałem na myśl, że kiedyś przestanę ją zajmować... Miałem mgliste przeczucie, że to musi nastąpić, lecz nie wiedziałem, kiedy i dlaczego. Poświęcałem więc wszystkie swoje siły na wyszukiwanie coraz to świeżych tematów do pogadanek podczas lekcyj, książek do czytania, coraz to nowych sposobów uprzyjemnienia jej nudnej nauki, pielęgnując jej przywiązanie, jak drogocenny kwiat cieplarniany.

W jaki sposób i kiedy moje uczucia do Zosi zamieniły się w miłość, nie wiem. Nie umiem wogóle nazwać tego dziwnego, chorobliwego uczucia w żadnym z jego okresów. Wzrastaliśmy i dojrzewaliśmy oboje, ja skończyłem gimnazyum, a ona stała się rozkosznym podlotkiem, i poczęła coraz to więcej interesować się światem, leżącym poza sferą naszych stosunków... Rozwijała się, jak kwiat, który wyhodowałem w cieniu samotności, do światła i życia, wymykała się coraz więcej z pod mego wpływu. Nowe, nieznane instynkty i upodobania poczęły nurtować w jej duszy, instynkty, których nie mogłem poznać ani opanować, i które oddalały ją odemnie wolno, lecz niepohamowanie. Zosia stawała się kobietą...

Kochałem ją teraz niespokojnem, gwałtownem uczuciem, pełnem zazdrości i niepokoju. Kochałem ją tem więcej, im więcej oddalała się odemnie, i cierpiałem okrutnie. Bolesne, niepokonane przeczucie, że zbliża się straszny, nieunikniony kryzys w naszych stosunkach, przejmowało mię bezsilną rozpaczą. Byłem, jak podróżny na statku, z oderwanym przez burzę sterem, niesiony przez fale na skały wybrzeża ze świadomością zguby, której nie można ani zapobiedz, ani odwlec.

(*D. c. n.*)

mują się od stosunku płciowego, lub też go nadużywają, lecz zwykle pod inną formą, np. onanii i t. p. Zupełne wstrzymanie się od stosunku płciowego jest dla kobiety rzeczą zupełnie dla zdrowia obojętną, podczas gdy u mężczyzn wywołać ono może pewne zaburzenia w sferze nerwowej lub psychicznej. Dla człowieka nerwowego małżeństwo przedstawia, bądź co bądź, ze względu na jego stan zdrowia, wiele ciężkich wysiłków. Należy tu denerwujące myślenie o przyszłem pożyciu, szczęściu, walka o byt rodziny, troska o dzieci i t. d. Dla kobiet ciąże i porody są też bardzo ważną rzeczą. Jeżeli dodamy jeszcze do tego, że ze stanowiska ogólnego wchodzi tu również w grę zdrowie potomstwa, to dojdziemy do wniosku, że nie jest błahą rzeczą odpowiedzieć na pytanie, czy danemu osobnikowi należy pozwolić na małżeństwo, czy nie.

W lekkich przypadkach neurastenii można bez skrupułu na małżeństwo zezwolić. W ciężkich, a zwłaszcza w t. zw. neurastenii płciowej, należy jednak poddać osobnika leczeniu.

Na ludzi z przewrotnym popędem płciowym małżeństwo wywiera czasem wpływ zbawienny, w ciężkich przypadkach jednak wprost szkodliwy, i wtedy należy odradzać małżeństwo, ze względu na osobnika chorego i drugiego zdrowego. Lekkie przypadki histeryi często leczą się przez dobrane małżeństwo, w ciężkich należy żądać najpierw wyleczenia. Ludziom, cierpiącym na padaczkę, bezwarunkowo należy nie pozwalać na małżeństwo, ze względu na pożycie małżonków, jako też ze względu na dziedziczenie tej choroby przez dzieci.

Przy ocenianiu możliwości małżeństwa w przypadkach organicznych cierpień nerwowych należy odróżnić cierpienia, już istniejące i nie postępujące dalej, od chorób, postępujących dalej, w których przez małżeństwo osiąga się poprostu pogorszenie i przyśpieszenie ciężkich przypadłości. Należy tu np. kiła i jej następstwa, jak wiąd rdzenia, porażenie postępujące i t. p. W przypadkach tych należy odradzać małżeństwo i przedstawić osobie zdrowej jasno wszelkie możliwe następstwa.

Bardzo też ostrożnym być należy przy zapytaniach w przypadkach cierpień umysłowych, już przebytych lub okresowych, gdyż tu, prócz innych rzeczy, i wpływ na potomstwo brać należy w rachubę.

W alkoholizmie i morfinizmie powinien lekarz zawsze odradzać małżeństwo, podobnie w przypadkach, gdzie wprawdzie dany osobnik jest zdrów, ale w rodzinie były liczne cierpienia umysłowe lub ciężkie nerwowe.

W pewnych stanach Ameryki, ze względu na ważność omawianej kwestyi, ustanowiono nawet obowiązkowe orzeczenie lekarzy. Niektórzy twierdzą, że nakaz podobny prowadzi wprost do upadku moralności i płodzenia dzieci nieślubnych, i z tego powodu wzamian polecają kastracyę danych osobników lub uczynienie ich niepłodnymi, o czem szeroko, ze względu na chorych umysłowo, na zebraniu psychiatrów szwajcarskich w r. 1905 rozprawiono.

O ile ze stanowiska lekarskiego projekt podobny jest uzasadniony, o tyle znowu ze stanowiska etycznego i społecznego nie może być o nim mowy.

O wiele szlachetniejszemi okazałyby się pewne humanitarne przytułki, któreby przyjmowały osobniki, niezdatne do małżeństwa i dawały im zajęcie odpowiednie.

W ten sposób zapatruje się na tę ważną społeczno-etyczną sprawę Dr. Redlich w Medic. klinik. „Medycyna“, referując ten głos, dodaje od siebie bardzo słuszną uwagę, że: „końcowy projekt autora wcale nie rozwiązuje sprawy, nie o przytułki bowiem starać się winniśmy, a o wychowanie odpowiednie, które z jednej strony znacznie może złagodzić następstwa obciążenia dziedzicznego, z drugiej — dostarczyć nieżonatym i niezamożnym z konieczności środków do pożytecznego zużytkowania sił i pracy“.

Uwagi na czasie.

(Rady i wskazówki praktyczne).

(Dokończenie).

Silniej aniżeli skóra twarzy opalają się na wiosnę ręce, pomimo iż skóra rąk jest mniej wrażliwa od twarzy na wszelkie wpływy atmosferyczne. To też ręce na wiosnę należy starannie chronić od promieni słonecznych, to znaczy, na wolnem powietrzu nie rozstawać się nigdy z rękawiczkami (rękawiczki nie powinny być obcisłe), często myć ręce w gorącej wodzie i mydłem, a jeszcze lepiej otrąbkami. Do celu tego najlepiej się nadają otrąbki „Sylvia“.

Ponieważ przy opaleniźnie rąk barwik bardzo głęboko usadawia się w skórze, więc należy uciekać się do środków *wybielających* skórę *energicznie*. Do tych zaliczyć można Perhydrol podług przepisu następującego:

Rp.

Perhydrol (Merka) 3,0
Glycerini ad 100,0

MDS. Do rąk.

Sposób użycia jest następujący: należy zanurzyć ręce w ciepłej wodzie i nie osuszając ich, wetrzeć

w nie płyn powyższy (w grzbiety rąk). Po upływie kilkunastu minut myje się ręce w gorącej wodzie.

Prócz opalenizny skóra rąk narażoną bywa również (wskutek pyłu, kurzu i t. p.) na utratę normalnej soczystości, mianowicie skóra pokrywa się łatwo zrogowaciałym nabłonkiem, ręce nadmiernie się pocą, a naskórek ciemnieje i pęka — słowem skóra rąk traci tę delikatną śnieżną białość i ową aksamitną miękkość—która cechuje zazwyczaj rączkę niewieścią.

W celu rozmiękczenia twardego nabłonka należy na noc zanurzyć ręce w wodzie gorącej (na 2—3 minuty). Po dokładnem osuszeniu wciera się w skórę krem ogórkowy, przy jednoczesnem lekkiem masowaniu (od końców palców). Cienką warstewkę tego kremu można zostawić przez noc na skórze rąk.

Tyle à propos rąk. Największej jednak pieczołowitości wymagają włosy. Skutkiem żywszej przemiany materji w organizmie (czemu sprzyja pobyt na świeżem powietrzu) wszystkie gruczoły (a więc i gruczoły skóry głowy) pracują ze zdwojoną energią. Tłuszcz wydziela się z gruczołów twarzy i głowy obficiej i prędzej jełczeje pod wpływem upału. Ta okoliczność pociąga za sobą *ostry*, t. j. przejściowy łupież, połączony z wypadaniem włosów. Takie wypadanie włosów nie powinno jednak ani dziwić, ani przerażać, tembardziej, iż przypadłość ta jest bardzo łatwa do zwalczenia. Należy tylko częściej, niż w zimie, myć starannie skórę głowy w wodzie gorącej i mydłem tannoformowem lub antrasolowem, a raz na tydzień szamponować włosy. Jako środek doskonały, oczyszczający skórę głowy i usuwający łupież i łuski, polecić mogę *Eau Athénienne F. Pulsa*. Płyn ten należy dokładnie wcierać w skórę głowy za pomocą wacików często zmienianych. Preparat ten ma prócz tego i tę jeszcze zaletę, że dezynfekując skórę działa jednocześnie wzmacniająco na narządy włosotwórcze, czem pobudza do żywszego rozwoju cebulki włosowe.

Prócz zmian powyższych włosy o tym czasie podlegają zazwyczaj zmianie kolorystycznej. Mam tu na myśli zmianę barwy. Włosy najczęściej płowieją lub ciemnieją. Dlaczego to się dzieje—odpowiedzieć jest trudno.

Najprawdopodobniej wchodzą tu w grę czynniki chemiczne: promienie słoneczne działają chemicznie na barwik włosów; wskutek tych właśnie zmian — włosy zmieniają swą barwę, i zmiana ta najczęściej występuje w postaci rdzawych smug we włosach.

Rozumie się samo przez się, iż byłoby zupełnie nieracyonalnem i bezcelowem stosowanie jakichkolwiek bądź farb do włosów, a to dlatego, iż mamy do czynienia ze zjawiskiem zupełnie przejściowem i jako takie należy traktować — środkami zapobiegawczemi. Do tych środków zaliczyć należy chininę, o której poprzednio już nadmieniłem, gdy była mowa o piegach i opaleniźnie.

Chinina dosyć skutecznie wstrzymuje chemiczne działanie promieni słonecznych, przez co zapobiega w znacznej mierze sciemnieniu i spłowieniu włosów. Stosować ją należy podług przepisu następującego:

Rp.

Vaselini 30,0
Chinini sulf. 1,0
Ol. oliv. q. s.
MDS. Do włosów.

Maścią powyższą natłuszcza się lekko (po uczesaniu) włosy raz na tydzień.

Oto garść uwag „sezonowych". Pozostaje mi jeszcze powiedzieć o nadmiernem poceniu się, które jest prawdziwą plagą dla płci pięknej podczas lata — ale tę sezonową plagę odkładam do... lata.

Dr. H. Zamenhof.

Odpowiedzi Redakcji.

P. Julji M. Postępowanie dotychczasowe było bardzo błędne i szkodliwe: nie należało stosować ani gliceryny, ani spirytusu mydlanego. Należy na noc zostawić na twarzy olejek migdałowy, rano zmyć twarz wodą ciepłą i mydłem neutralnem. Po 3—4 tygodniach nastąpi stanowczo poprawa.

Kaliszance. 1) U dzieci do lat 6 wskazane jest dwukrotne mycie w ciągu tygodnia, do 14 roku życia jednorazowe. W danym przypadku ma się do czynienia z bardzo suchą skórą—wystarczy więc myć głowę tylko raz na 3 tygodnie.

2) Preparat ten zawiera łatwo strawny tłuszcz, sole wapienne, żelazo i fosfor. Nadaje się znakomicie do wzmocnienia ustroju. Szczegółowy sposób użycia załączony jest do preparatu.

Osłabionej. Po ciężkiej chorobie zazwyczaj zanika podściółka tłuszczowa twarzy, wobec czego skóra, straciwszy oparcie, marszczy się. Skóra twarzy u Pani objawia obecnie nadmierną suchość, wskutek czego nie można teraz stosować pudru, bo wysuszona skóra marszczy się bardzo łatwo, i załamuje się. Należy forsownem odżywianiem się odzyskać pierwotną tuszę, a wówczas zmarszczki znikną zupełnie. Ślady pozostałe można będzie wyrównać przy pomocy masażu. Twarz należy natłuszczać kremem.

2) Krwawienie dziąseł wywołanem zostało zapewne również wskutek przebytej choroby, albo też przyczyną może być miejscowe cierpienie zębów (kamień nazębny) i jamy ustnej. Przyczynę musi stanowczo zbadać dentysta.

Figlarce. 1) Z takiemi rzeczami... figlować nie można bo skutki będą bardzo opłakane.

2) W numerach poprzednich.

3) Preparat szkodliwy, gdyż zawiera ołów.

Zasępionej. 1) Odrosną.

2) Pobyt w lesistej miejscowości.

3) W numerze dzisiejszym.

Wołyniance. Listu żadnego nie otrzymaliśmy. Odpowiadamy w miarę wolnego miejsca i po kolei. Ponieważ otrzymujemy bardzo dużo listów, więc nie zawsze odpowiedź może być udzielona „w najbliższym numerze". Odpowiedź na pytanie w liście zamieszczone znajdzie Sz. Pani w poprzednich numerach „Kosmetyki".

Szpetnej. Brodawki i włosy usunąć można radykalnie tylko elektrolizą. Przy stosowaniu innych zabiegów następuje zazwyczaj recydywa.

NADESŁANE.

„Goniec Wileński“

Polityczny, społeczny i literacki.

!!! Najtańsze pismo polskie codzienne na Litwie !!!

Prenumerata w Wilnie:

rocznie	6 rb. — kop.
kwartalnie	1 rb. 50 kop.
miesięcznie	— rb. 50 kop.

za odnoszenie do domu dopłaca się 10 kop. miesięcznie.

Na prowincji:	Za granicą:
8 rb. — kop.	12 rb. — kop.
2 rb. — kop.	3 rb. — kop.
— rb. 70 kop.	1 rb — kop.

Numer pojedyńczy 5 kop.

Adres Redakcyi: **„Goniec Wileński“ Wilno, Dominikańska 17.**

Prenumeratę i ogłoszenia przyjmują filje, księgarnie i biura ogłoszeń.

Brodawki, znamiona, pieprze i t. p. twory skórne usuwa się radykalnie, bez bólu, metodą elektrokosmetyczną w

Lecznicy lekarsko-kosmetycznej

Dra L. Lustra,

Specjalisty lekarskiej kosmetyki i chorób włosów.

Leczy się wady cery twarzy i

Wypadanie włosów.

Kraków. Floryańska 37.

!!! REKLAMA JEST NICZEM, PRZEMAWIAJĄ TYLKO FAKTY!!

Wypróbujcie

Mydło Zdrowia

Wiktora Askanasa,

które twarz **odmładza** i **odświeża**. Nie zawiera **żrących** składników, działających ujemnie na skórę. Jest nietylko udelikatniającym, lecz prawie **jedynym** środkiem kosmetycznym przeciw wszelkim **wyrzutom, popękaniom, szorstkości skóry,** oraz **krostom.**

Cena kawałka 60 kop.

Przesyłka pocztowa przy trzech kawałkach **darmo.**

Skład główny Warszawa Sienna 8.

Przy **Opaleniźnie udelikatniają skórę, wybielają**

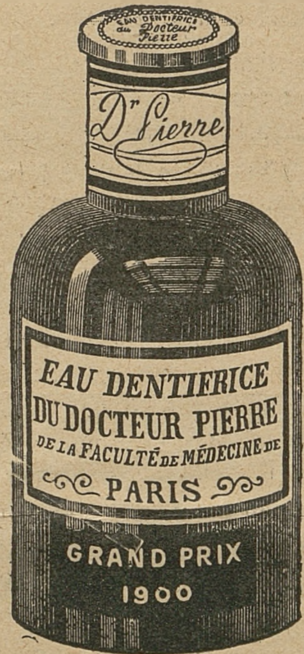
Krem, Alkohol, Mydło Ogórkowe



wyrobu Apteki

M. Malinowskiego

w Warszawie, **Nowy Świat 35.**



Słynna w całym świecie, zupełnie nieszkodliwa, antyseptyczna, dzięki swym składnikom roślinnym.

Prace Pasteura, Kocha, Chamberlanda ustaliły, iż mięta, cynamon i t. p. swojem działaniem antyseptycznem przewyższają składniki chemiczne, jak naprz. kwas karbolowy i jego pochodne, stosowanie których bywa niebezpieczne, z powodu trującego ich działania.

!! OTO !!

jest prawdziwy **„Aragac S. Mirzajanc“.**



Wystrzegać się podrabiań, gdyż jest ich dużo!

Sprzedaż wszędzie.

Główny skład: Towarzystwo Akcyjne **HENRYK WELT,**

Warszawa, Przejazd № 5.

182



Najwyższa nagroda na Wystawie Wszechświatowej w S. Louis 1904 r.

Nieporównane dla utrzymania piękności skóry

KALODERMA

KALODERMA-GLICERYNA ∷ KALODERMA-MYDŁO
KALODERMA-PUDER.

F. WOLFF i SYN w KARLSRUHE.

Skład hurtowy: Henryk Welt, Przejazd 5, Hoffmann i S-ka Jasna 5, Abramowicz, Nowolipki 7, Stein, Marszałkowska 100.



A. Callier. Hygiena piękności.

Praktyczny poradnik dla prawdziwie eleganckich kobiet. Kart. Rb. 2.

DO NABYCIA:

w Krakowie	w Warszawie
D. E. Friedlein,	**E. Wende i S-ka,**
Rynek 17.	Krakowsk. Przedmieście 9.

SRODKI do ZĘBÓW

ELIKSIR, PROSZEK i PASTA

Ojców BENEDYKTYNÓW

Opactwa **SOULAC**

WAŻNA UWAGA:

Flakony eliksiru Benedyktynów nie opatrzone plombą komory celnej rossyjskiej powinny być uważane za podrobione.



MODEL FLAKONU

Ażeby być piękną!



Nie dosyć jest mieć cerę świeżą, należy codzień pielęgnować twarz i ręce. Najlepszym środkiem do tego celu jest

Krem Simona

z Paryża.

40-letnie powodzenie tegoż utrwaliło jego wartość hygieniczną. Krem ten nie zawiera żadnych tłuszczów i nie jełczeje. Stosować go należy za pomocą umoczonego płótna, lekko wcierając.

Żądać marki fabrycznej tu załączonej.

Woda naturalna mineralna

BORŻOM



„Vichy Kaukaskie"

ułatwia trawienie.

Jest do nabycia we wszystkich aptekach i składach aptecznych w butelkach i półbutelkach.

Dentysta

LEON MARIENSEIT'N

Karmelicka 5.

Redaktor i Wydawca Dr. H. Zamenhof.
Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36-46.